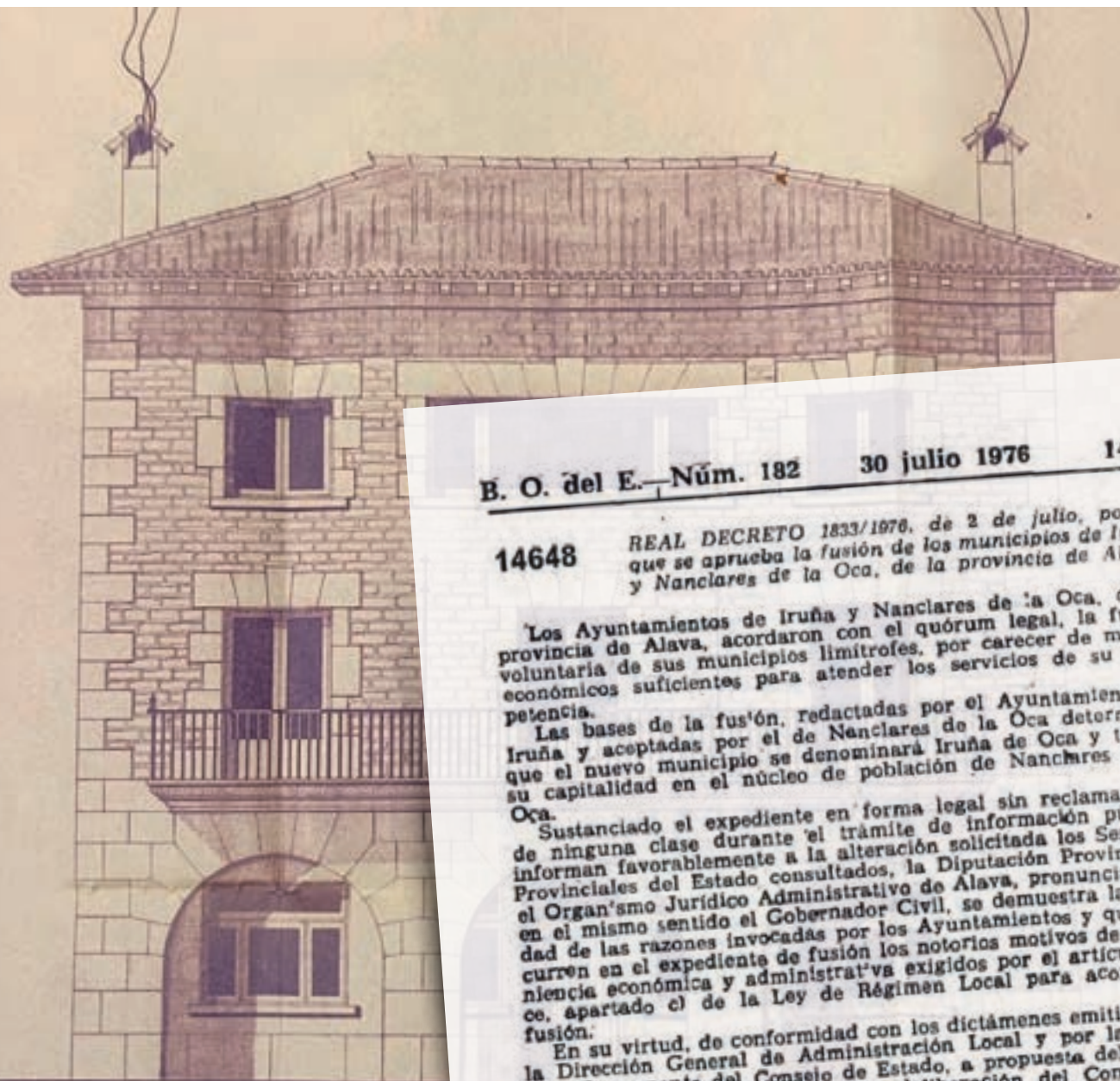




B. O. del E.—Núm. 182 30 julio 1976 14759

14648

REAL DECRETO 1833/1976, de 2 de julio, por el que se aprueba la fusión de los municipios de Iruña y Nanclares de la Oca, de la provincia de Alava.

Los Ayuntamientos de Iruña y Nanclares de la Oca, de la provincia de Alava, acordaron con el quórum legal, la fusión voluntaria de sus municipios limítrofes, por carecer de medios económicos suficientes para atender los servicios de su competencia.

Las bases de la fusión, redactadas por el Ayuntamiento de Iruña y aceptadas por el de Nanclares de la Oca determinan que el nuevo municipio se denominará Iruña de Oca y tendrá su capitalidad en el núcleo de población de Nanclares de la Oca.

Sustanciado el expediente en forma legal sin reclamaciones de ninguna clase durante el trámite de información pública, informan favorablemente a la alteración solicitada los Servicios Provinciales del Estado consultados, la Diputación Provincial y el Organismo Jurídico Administrativo de Alava, pronunciándose en el mismo sentido el Gobernador Civil, se demuestra la realidad de las razones invocadas por los Ayuntamientos y que concurren en el expediente de fusión los notorios motivos de conveniencia económica y administrativa exigidos por el artículo trece, apartado c) de la Ley de Régimen Local para acordar la fusión.

En su virtud, de conformidad con los dictámenes emitidos por la Dirección General de Administración Local y por la Comisión Permanente del Consejo de Estado, a propuesta del Ministro de la Gobernación y previa deliberación del Consejo de Ministros en su reunión del día dos de julio de mil novecientos setenta y seis,

DISPONGO:

Artículo primero.—Se aprueba la fusión voluntaria de los municipios limítrofes de Iruña y Nanclares de la Oca, de la provincia de Alava, en uno sólo que se denominará Iruña de Oca y tendrá su capitalidad en el núcleo de población de Nanclares de la Oca.

Artículo segundo.—Queda facultado el Ministerio de la Gobernación para dictar las disposiciones que pudiera exigir el cumplimiento de este Real Decreto.

Dado en Madrid a dos de julio de mil novecientos setenta y seis.

JUAN CARLOS

El Ministro de la Gobernación,
MANUEL FRAGA IRIARNE

FACHADA PRINCIPAL

#159

REVISTA IRUÑAKO

Revista municipal de Iruña de Oca,
nº 159, junio de 2026

Edita:

Ayuntamiento de Iruña de Oca

Redacción:

Eduardo Quintana

Maquetación:

Adaki

Fotografía:

Eduardo Quintana

Imprime:

Gráficas Irudi

Depósito legal:

VI-296/06

Dirección:

El Calero, 5D. Nanclares de la Oca

Teléfono:

605 729 258

Correo electrónico:

revistairunako@hotmail.com

El Ayuntamiento de Iruña de Oca no se hace responsable bajo ningún concepto del contenido de los escritos que los diferentes partidos políticos con representación en el Pleno incluyen para su publicación en la revista municipal 'Iruñako'.

Los vídeos de los Plenos Municipales (que se emiten en directo) están a su disposición [en el canal de Youtube del Ayuntamiento](#) y en la web www.irunadeoca.es. Todas las noticias están disponibles también en [Irunako digital](#).

→ HERRIA

Horrela geratuko dira Karobi kalea eta Martxoaren 3ko plaza, eraberritu ondoren.

06-07



→ KULTURA

Iruña Ocak Torka Rockekin dardara egin zuen ekainean.

08-09



→ HERRIA

- Villodasek bere zentro soziokultural berria inauguratu du.

12





Miguel Angel Montes
ALCALDE DE IRUÑA DE OCA

Verano

Pocos días después de que los vecinos y vecinas de Montevite celebraran su fin de semana festivo, los y las de Trespuentes hacían lo propio con un variado menú que incluía actividades como la tradicional comida popular o diferentes torneos deportivos. Al mismo tiempo, la Junta Administrativa de Nanclares está dando los últimos retoques al programa festivo de agosto. En esa misma tarea estarán además en Villodas y muy pronto en Ollávarre. Es de justicia reconocer la labor y el trabajo desinteresado de todas las personas que dedican su tiempo y su ilusión a preparar un programa festivo que ofrecer año tras año a sus convecinos. Y, en paralelo, el Ayuntamiento de Iruña de Oca ha preparado también su programa para celebrar, por primera vez, la fecha en la que se cumplen 50 años de la creación del Municipio este pasado 2 de julio.

Ha arrancado el verano y lo ha hecho con fiestas en nuestros Pueblos. Y también con calor. Altas temperaturas que muchos vecinos y vecinas combaten en nuestras piscinas municipales de Arrate. Centro Deportivo Arrate que vuelve a contar con un servicio de fisioterapia, a la vez que se ha publicado el anuncio que permitirá el uso de una sala del centro de jubilados, en el Centro Socio Cultural, con destino al servicio de podología.

Las altas temperaturas y las diferentes alertas, y con el fin de descartar cualquier posible riesgo de incendios, desde el Ayuntamiento tomamos la decisión de suspender el encendido de la tradicional hoguera de San Juan. No obstante, los diferentes actos de la Primavera Cultural de este año, que alcanza en julio su último mes, han ido desarrollándose en diferentes espacios del Municipio. Charlas, teatro, exhibición de coches clásicos, música o astronomía en Santa Catalina, o exposiciones con el resultado del trabajo desarrollado en los diferentes talleres municipales han ocupado este mes de junio. Como ya he comentado en otras ocasiones, nuestra Primavera Cultural pone a prueba año tras año el trabajo del equipo de gobierno y de los técnicos municipales implicados. Y considero que la prueba se supera con éxito.

Por otra parte, si la colaboración municipal con las cinco Juntas Administrativa del Municipio es uno de los elementos claves en nuestra gestión, el apoyo a las diferentes asociaciones culturales y deportivas de Iruña de Oca es otra de las cuestiones prioritarias. El pleno ordinario del mes de junio aprobó el reparto de las subvenciones destinadas a estos grupos y asociaciones del municipio para la realización de sus actividades durante este año 2026. 55.000 euros con cargo a los Presupuestos destinados al apoyo económico a estos colectivos que desarrollan una labor esencial en la tarea de dinamizar el Municipio. Pensando en nuestros mayores o en los más jóvenes, en la dinamización del Jardín Botánico o apoyando a los más desfavorecidos. Trabajando por la igualdad o por la integración. Se trata sin duda de una partida económica bien empleada y que nos satisface mantener. Además, tenemos por delante adjudicar las subvenciones que se van a conceder a deportistas individuales del Municipio por su participación en competiciones oficiales y aprobar las bases de la convocatoria de las subvenciones para el estudio de euskera.

Udalbatzak udalerriko kultur eta kirol elkarteei dirulaguntzak ematea onartu du

Iruña Okako Udalaren ekaineko ohiko osoko bilkurak onartu zuen udalerriko talde eta elkarten-tzako dirulaguntzen banaketa, 2026an jarduerak egin ditzaten. Kultura batzordearen irizpe-naren ondoren, taldeei 40.000 euro ematea onartu zuten, eta hainbat entitateren artean banatzen dira, hala nola Arkiz Kultur Elkartea, Lantartea Emakumeen Elkartea, San Roque eta San Pedro Erretiratuen Elkartea, Lorategi Botanikoaren Lagunen Elkartea, Caritas Taldea, Urratsak Kultur Elkartea, Iruña Oka Bizi, Amal Kultur Elkartea, Samboka eta Askegi Elkartea. Kirolaren atalean, 15.000 €-ko partida bat esleitu zen, Langraiz Kirol Klubaren eta Aboalvi elkar-tearen artean banatuko dena.

Bilkuran, Arabako Foru Aldundiak sustatutako Iruña-Veleia-ko Aztarnategi Arkeologikoa Antolatze Plan Berezia ere onartu zen. Hasierako onarpen hori, 46/2020 Dekretuaren 31.3 artikulua (46/2020 Dekretua, martxoaren 24koa, Lurralde-antolamenduko planak eta hirigin-

tza-antolamenduko tresnak onartzeko prozedurak arautzen dituen) ingurumen-txosten estrategikotik ondorioztatzen denaren mende geratuko da. Osoko Bilkurak onartu zuen dokumentua jendaurrean jartzea, ingurumen-txosten estrategi-koa Eusko Jaurlaritzako inguru-men-organoari eskatzea, baita hura izapidetzeko beharrezkoak diren txosten sektorialak ere, eta, azkenik, erabaki horren berri ematea Villodaseko Administrazio Batzarrari, dagozkion ondorioetarako.

Kreditu-espedientea

Arlo ekonomikoan, korporazioak aho batez berretsi zuen 3/2026 kreditu gehigarriko espedientea, 71.371,33 €-ko zenbatekoarekin, berehala lau jarduera egiteko, hala nola kirol instalazioetan inbertsioa eta

ekipamendua egitea, energia berriztagarriko iturriak instalatzea, gizarte zentroan galdara berri bat jartzea eta ikastetxe publikoan hainbat obra eta ekipamendu egitea.

Era berean, Subillabide industrialdeko Eraikuntza eta Erabilera Ordenantza Partikularrak aldatzeko Hiri Antolamenduko Plan Orokorraren 1. aldaketa puntuala izapidetzen hastea eta dagokion Herritarrek Parte Hartzeko Programa onartzea erabaki zen.

Azkenik, Autonomia Erkidegoko Administrazio Orokorrak eta Iruña Okako Udalak 2021eko helmugako jasangarritasun turistikoaren plana gauzatzeko sinatutako hitzarmena aldatzeko gehigarria onartu zen. (Next Generation EU funtsak).





KULTUR ELKARTEENTZAKO DIRU-LAGUNTZAK

ARKIZ KULTUR ELKARTEA	5.872,72 €
LANTARTEA EMAKUMEEN ELKARTEA	5.348,33 €
SAN ROQUE ETA SAN PEDRO ERRETIRATUEN ELKARTEA	5.977,51 €
JARDIN BOTANIKOAREN LAGUNEN ELKARTEA	5.234,50 €
CARITAS TALDEA	1.710,00 €
URRATSAK KULTUR ELKARTEA	7.100,00 €
IRUÑA OKA BIZI ELKARTEA	3.000,00 €
AMAL KULTUR ELKARTEA	1.239,00 €
SAMBOKA KULTUR ELKARTEA	1.573,05 €
ASKEGI KULTUR ELKARTEA	2.936,36 €

KIROL TALDEENTZAKO DIRU-LAGUNTZAK

LANGRAIZKO KD	14.320 €
ABOALDI	680 €



Artikulu hau hemen
irakur dezakezu
gazteleraz:



Transformación de la zona de la calle El Calero y la plaza Tres de Marzo

El Plan General de Ordenación Urbana de Iruña de Oca (en adelante PGOU) es el instrumento que ordena y contempla la planificación de las futuras transformaciones urbanísticas del municipio, y con el que el ayuntamiento supervisa o actúa en procesos de transformación urbana.

El documento plantea distintas soluciones para el conjunto del término municipal, especialmente en aquellos espacios que permanecen sin edificar o necesitan una reconfiguración del espacio público.

En su apuesta por la mejora de las conexiones de los distintos espacios públicos, parques y sus equipamientos y la oportunidad de ofrecer vivienda en las zonas centrales del núcleo de Nanclares, dispone una serie de actuaciones distribuidas en varios puntos y con objetivos concretos puntuales.

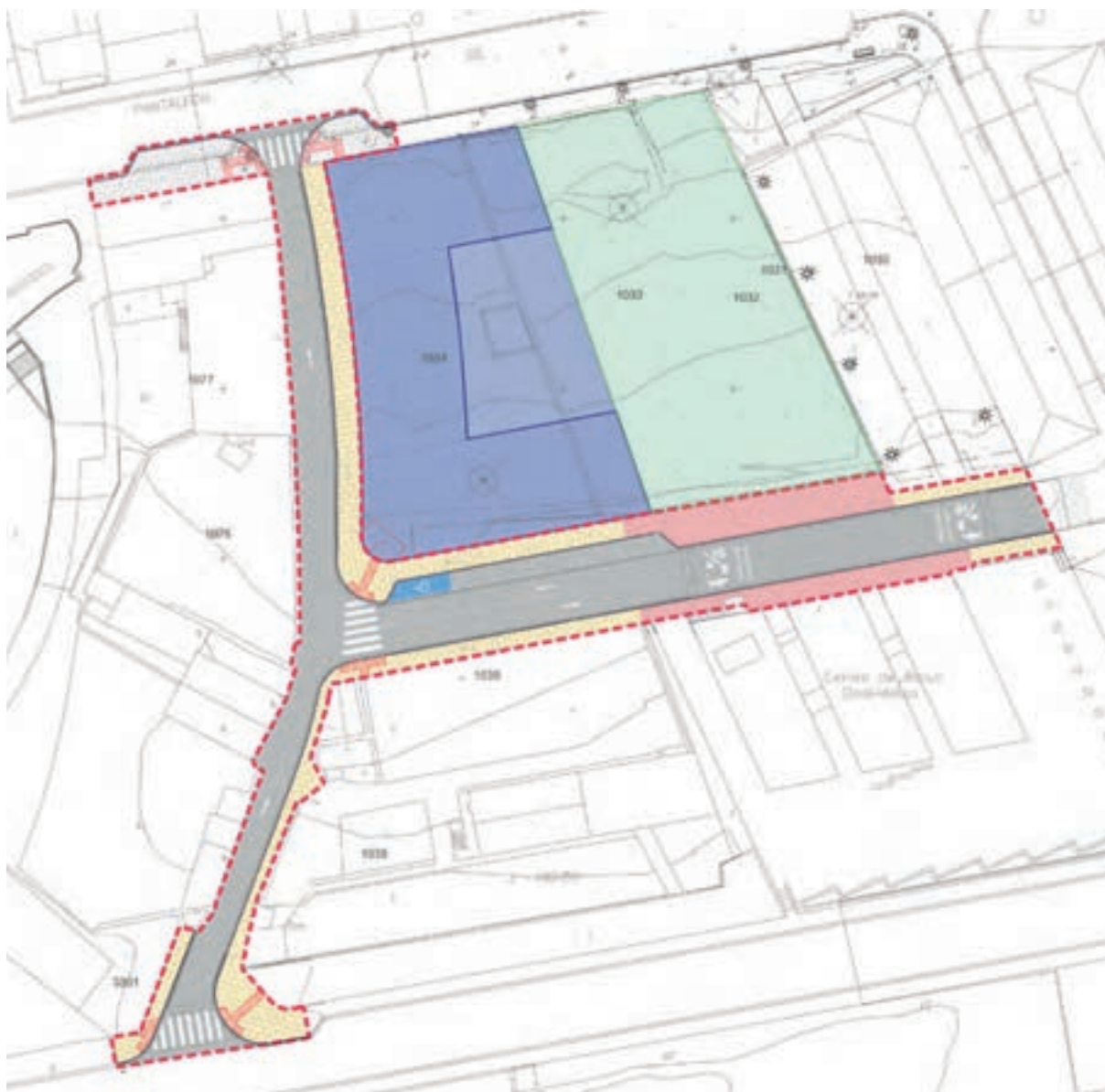
Con el objetivo de relacionar el Centro Cívico con la Avenida de Langraiz dotándole de un mayor protagonismo y cercanía desde esta vía principal. Se propone la reordenación del espacio comprendido entre las calles Avenida de Langraiz, El Calero,

Parque tres de marzo y Francisco Hernández "EL brujo", en el que se propone la creación de unas viviendas alineadas a las calles perimetrales y ampliando la plaza tres de marzo ofreciendo una visión completa del Centro Cívico desde la Avenida de Langraiz y próxima con la plaza José Antonio Lehendakari Agirre.

Es oportuno destacar que, este ámbito denominado AOP-N4 El Calero, cuenta con la previsión de construir aproximadamente 40 viviendas (3.689 m2) de protección pública, siendo 29 de ellas sujetas al régimen general y las 11 restantes como viviendas protegidas de régimen tasado municipal. Se distribuirán en tres plantas sobre los locales de planta baja más una re-tranqueada. Este número de viviendas no es definitivo ya que en función de la superficie final de las mismas pueda darse un ligero incremento. La propuesta supone una oportunidad interesante como oferta de vivienda de precio asequible en el núcleo de Nanclares.

Recreación de la posible solución urbanística de la plaza.





Los edificios estarán alineados con el borde de acera contando con locales comerciales o lonjas (1.260 m²) en toda su planta baja permitiendo que, puesto que el ayuntamiento es propietario de parte del suelo, disponer de todos o parte de los mismos para acoger servicios públicos que considere oportuno en su momento.

Parte de estos locales comerciales darán frente a la ampliación de la plaza Tres de marzo generando un espacio de estancia en una zona con bastante tránsito de personas lo que le convertirá en un nuevo centro de vida

social. Será el ayuntamiento el encargado de diseñar y urbanizar la nueva plaza cuando lo considere oportuno.

En cuanto a los espacios destinados a las calles y zonas de paso, se propone un tratamiento del tramo de viario situado frente al Centro Cívico en su conexión con la ampliación de la plaza Tres de marzo con un acabado diferenciado para calmar la circulación y asegurar el marcado carácter peatonal del mismo. El resto de la calle Francisco Hernández "El Brujo" se uniformizará hasta la calle El Calero.

La calle El Calero supone el límite entre dos ámbitos de ordenación diferentes por lo que hay que buscar una solución transitoria en tanto en cuanto no se desarrolle el lado opuesto de la calle. De forma provisional se contempla su ensanchamiento permitiendo un carril para la circulación viaria en un único sentido y una acera de tres metros de anchura en el frente de las nuevas viviendas.

Gabriel Chapa.
TRION SLP

El Torka Rock lidera un intenso mes de actividades en la Primavera Cultural



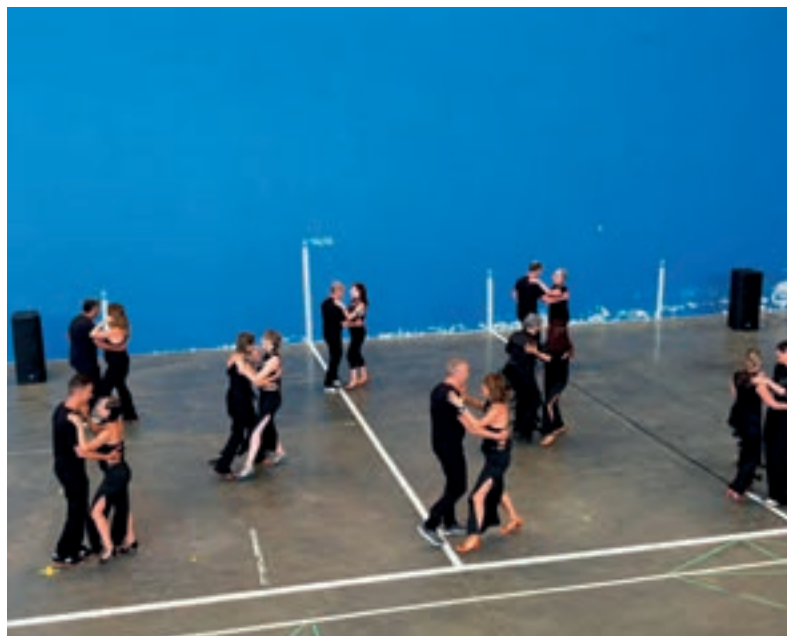
La Primavera Cultural vivió durante el mes de junio unas semanas repletas de actividades, entre las que destacó la celebración del Torka Rock, un concierto que reunió en la Plaza Nueva de Nanclares a seis grupos locales y un invitado. Al igual que en ediciones anteriores, la cita resultó un éxito, congregando a cientos de personas que disfrutaron de una tarde noche llena de música y buen ambiente. Al día siguiente, la actividad continuó con una exhibición de coches clásicos que llenó la avenida de Langraiz de vehículos de distintas épocas.

La programación también incluyó una marcha nocturna

entre Nanclares y Montevite y el Jardín Botánico de Santa Catalina acogió un concierto de los estudiantes de saxofón del Conservatorio de Música Jesús Guridi. La agenda cultural del Botánico se completó con la representación de la obra Izarren Hartza, a cargo de la compañía Pantha Rei.

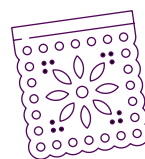
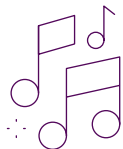
Por último, el Centro Deportivo Arrate, acogió la celebración del I Torneo de Pádel Iruña de Oca, que reunió a una treintena de parejas durante todo un fin de semana y en el que Julen Ugarte y Mikel Pérez Aguilera se proclamaron campeones en categoría masculina, mientras que Elena Montejo y Leire Seoane lo hicieron en la femenina.





IRUŃAKO  Primavera cultural





CURSO 2026/2027 ACTIVIDADES

ACTIVIDADES CULTURALES

Actividad	Edad	Días y hora	Cuota	Lugar realización
Manualidades: pintura , “goma eva” álbumes de fotos, marcos, “scrap”, restauración de muebles...	+ 16 años	Ma, J de 10:00 a 12:00h / 15:30 a 17:30h Lu y mi de 18:30 a 20:30h Vi de 16:00 a 20:00h / S de 10:00 a 14:00h	37,50€ / trimestre	Centro S.-Cultural
Taller: “Aprende a crear con tus manos”: Pintura, modelado, manualidades ...	8 – 14 años	Lunes de 17:00 a 18:30h. Niños/as 10-14 años Miércoles 17:00 a 18:30h. Niños/as 8-10 años	14,10€ / trimestre	Centro S.-Cultural
Curso de costura con máquina de coser	+ 16 años	Lunes de 10:00 a 12:00h Lunes de 17:30 a 19:30h. Iniciación Miércoles de 10:00 a 12:00h Miércoles de 18:00 a 20:00h Jueves de 10:00 a 12:00h. Iniciación Jueves de 18:00 a 20:00h	22,10€ /trimestre	Local municipal en C/ Alava
Arte textil joven	+ 9 años	Lunes 17:15 a 18:45h.	14,10€ /trimestre	Local municipal en C/ Alava
Arte textil: Bolillos y Bordado	+ 9 años + 16 años	Martes 10:00 a 12:30h Jueves 10:00 a 12:30h Jueves 16:30 a 19:30h 1º sábado/mes 10:00 a 13:00h	22,10€ /trimestre	Local municipal en C/ Alava
Educación Personas Adultas (EPA) Enseñanza reglada, castellano para extranjeros, Euskera nivel básico. Organiza el Departamento de Educación del Gobierno Vasco.	+ 18 años	Lunes a Jueves por la mañana		Centro S.-Cultural
Música Iniciación a la música, Lenguaje musical e instrumento (guitarra, guitarra eléctrica, acordeón, piano, órgano, saxofón, trompeta)	+4 años	Lunes a viernes por la tarde	Iniciación a la música: 75,10€/curso (grupos reducidos, 1h/semana) Lenguaje musical e instrumento: 221,70€/curso (clases individuales, 1h/semana)	Centro Socio-Cultural
Batucada	+ 16 años	Iniciación adultos. Jueves 18:30 a 20:30h Batucada adultos . Lunes 18:30 a 20:30h	47,70€ / trimestre	C. J.M. Barandiaran
Coro	+ 16 años	Lunes de 18:30 a 20:00h y jueves de 17:30 a 19:00h	28,40€ / trimestre	Centro S.-Cultural
Euskera	+ 16 años	5h / semanales, 2 días /semana. Horario de mañana o tarde según el nivel	116,50€ / curso	Centro S.-Cultural
Taller Teatro	+ 16 años	Martes de 20:00h a 22:00h	81,63€ / trimestre	Centro S-Cultural
Sevillanas	+ 16 años	Sevillanas I. Lunes 18:30-19:30h Sevillanas II. Viernes 20:00 a 21:30h	29,40€ / trimestre 44,10€ / trimestre	Centro Cívico
Flamenco	+ 16 años	Flamenco I. Miércoles 18:00-19:30h Flamenco II . Lunes y Miércoles 20:00 a 21:30h	44,10€ / trimestre 58,80€ / trimestre	Centro Cívico



Bachata	+ 16 años	Jueves 19:30 a 21:00h. Nivel medio Plazas limitadas	44,10€ / trimestre	Centro Cívico
Ludoteca	2 a 7 años	Lunes a viernes de 17:00 a 19:30h 1 o 2 sesiones / semana	1 sesión: 16,40€ / trimestre 2 sesiones: 21,90€ / trimestre	Centro S.-cultural
Ludoclub	8-12 años	Viernes de 17:15 a 18:45h y de 18:45 a 20:15h	23,20€ / trimestre	Centro S.-Cultural
Club Joven	+ 13 años	Vi y S de 18:00 a 22:00h	Gratuito	Centro Cívico
Patinaje ruedas infantil	+ 4 años	Nivel iniciación: Lu de 16:45 a 18:15h Nivel avanzado: Lunes de 18:15 a 19:45h	19,30€ / trimestre	C.J.M. Barandiarán
Baloncesto	1º,2º,3º Primaria	Martes y Jueves de 16:30 a 17:30h	40,00€ / trimestre	C.J.M. Barandiarán
	4º,5º Primaria	Martes y Jueves de 17:30 a 18:30h	40,00€ / trimestre	C.J.M. Barandiarán
	6º Primaria 1º y 2º ESO	Martes y Jueves de 18:30 a 19:30h	40,00€ / trimestre	C.J.M. Barandiarán
Padel	3º y 4º ESO	Miércoles 17:00 a 18:00h	20,00€ / trimestre	ARRATE
Kickboxing	6º Primaria, 1º y 2º ESO	Lunes y Miércoles de 17:00 a 18:00h	40,00€ / trimestre	ARRATE
	3º Y 4º ESO	Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00h	40,00€ / trimestre	ARRATE
Natación infantil iniciación y avanzado		Lunes a viernes de 18:30 a 19:15h	1 día: 20,00€ / trimestre 2 días: 40,00€ / trimestre	ARRATE
Matronatación		Miércoles de 18:30 a 19:15h	20,00€ / trimestre	ARRATE

COMIENZO CURSO: 1 Octubre 2026

(excepto la actividad de Coro que comenzará el 1 de Septiembre de 2026)

- * En caso de que las inscripciones superen el nº de plazas, se realizará sorteo.
- * Las cuotas se domiciliarán al comienzo de cada trimestre o curso a través del nº de cuenta bancario que se facilite al hacer la inscripción.
- * Las clases de música se cobrarán en 2 cuotas; en Octubre el 50% y en Enero el 50% restante.
- * Las clases de Euskera se cobrarán en una única cuota al inicio del curso.
- * Se necesitará un mínimo de inscripciones para llevar a cabo las actividades.
- * El Ayuntamiento de Iruña de Oca no se hace responsable de los daños que puedan sufrir las personas inscritas en las actividades como consecuencia de caídas o golpes fortuitos ajenos a las condiciones de las instalaciones municipales en las que se lleven a cabo.

OTRAS ACTIVIDADES

TE GUSTARÍA HACER
OTRA ACTIVIDAD?

Envíanos tu propuesta
y la estudiaremos

INSCRIPCIONES:

Hasta el 15 Septiembre

Centro S.-Cultural de 9:00 a 14:00h

Para las clases de Euskera en:

euskara@cuadrilladeanana.eus



945 361536

pilar@irunaoca.eus

Víllodas inauguró su nuevo centro sociocultural



Víllodas celebró el pasado 7 de junio la inauguración oficial de su nuevo centro social, una infraestructura que, tras varios años de obras, nace con el objetivo de convertirse en un punto de encuentro para vecinos y vecinas de todas las edades, así como en un espacio destinado al desarrollo de actividades sociales, culturales y formativas.

El nuevo edificio cuenta con una superficie útil de 274,2 metros cuadrados, diseñada para ofrecer funcionalidad y versatilidad. En su interior se ubican una amplia sala polivalente de 127 metros cuadrados, una sala de enfermería, otra para la Tercera Edad, una sala de estudio y un despacho. En la planta baja, el centro cuenta con una instalación con cocina.

El presidente de la Junta Administrativa de Villodas, Miguel Ángel Monreal, agradeció el

esfuerzo realizado para hacer realidad este proyecto y subrayó el valor que tendrá el nuevo centro como espacio de convivencia.

El acto inaugural contó con la presencia del alcalde de Iruña de Oca, Miguel Ángel Montes, miembros del equipo de gobierno municipal y varios concejales de la corporación. Asimismo, asistió la diputada foral de Equilibrio Territorial, Laura Pérez Borinaga, quien destacó

la importancia de dotar a los núcleos rurales de infraestructuras modernas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de sus habitantes.

Junto a los vecinos y vecinas de Villodas compartieron el nuevo espacio el Presidente de la Cuadrilla de Añana y representantes de las diferentes Juntas Administrativas del Municipio entre otros.



Una ruta con historia

Una nueva vía ciclista combina historia, paisaje y turismo activo en el municipio

El alcalde de Iruña de Oca, Miguel Angel Montes, junto con el Consejero de Turismo, Comercio y Consumo del Gobierno Vasco, Javier Hurtado, la Diputada foral de Empleo, Comercio y Turismo, Cristina González, y el Presidente de la Asociación 1813-2013 Patxi Viana presentaron el pasado mes de junio en Nancles la nueva ruta cicloturista “1813, la Batalla de Vitoria”, una propuesta que combina patrimonio histórico, paisaje y turismo activo en el territorio alavés.

Este nuevo itinerario nace con un doble objetivo: conservar y difundir la memoria de la Batalla de Vitoria de 1813, uno de los episodios más relevantes de la Guerra de la Independencia, y reforzar la oferta de cicloturismo y el modelo de turismo sostenible en Euskadi.

La ruta, de carácter circular, tiene su inicio en el Museo de Armería de Álava, en Vitoria-Gasteiz, punto de partida idóneo para contextualizar los acontecimientos históricos y comprender el paisaje que se recorrerá en

bicicleta. A lo largo de sus cerca de 84 kilómetros, el itinerario atraviesa algunos de los principales escenarios donde se desarrollaron los enfrentamientos, como la Llanada occidental, el entorno del río Zadorra, Trespuentes o Argómaniz.

El recorrido se estructura en dos tramos diferenciados. El primero se centra en el frente principal de la batalla, permitiendo pedalear por los lugares donde se desarrollaron los combates, atravesando localidades de los municipios de Vitoria-Gasteiz y de Iruña de Oca principalmente. El segundo tramo, hacia el este, sigue las huellas de la retirada del ejército francés y los episodios vinculados al saqueo del convoy, avanzando entre pequeños núcleos rurales y paisajes abiertos hasta llegar a la localidad de Argómaniz.

El itinerario discurre en su mayor parte itinerarios ya balizados y carreteras de baja densidad de tráfico, con un perfil accesible y suaves pendientes, lo que facilita su disfrute por parte de públicos

diversos. El recorrido concluye en Vitoria-Gasteiz, donde el Monumento a la Batalla de Vitoria marca el final de la experiencia.

El trazado se apoya en la Red de Itinerarios Verdes de Álava, garantizando un recorrido seguro y respetuoso con el entorno, y se incorpora a la oferta cicloturista del territorio junto a propuestas como la Ruta del Románico o la Ruta de los Dólmenes de Rioja Alavesa, iniciativas enmarcadas en la Estrategia de Cicloturismo de Euskadi promovida por el departamento.

Para el diseño del recorrido y los aspectos históricos del mismo se ha contado con la colaboración de la asociación histórica Vitoria 1813-2013.

La puesta en marcha de la ruta se completa con material promocional turístico; un recorrido virtual a través de unas vistas panorámicas de 360º en los 10 puntos de parada, y la organización de visitas guiadas en bici y a pie durante los meses de

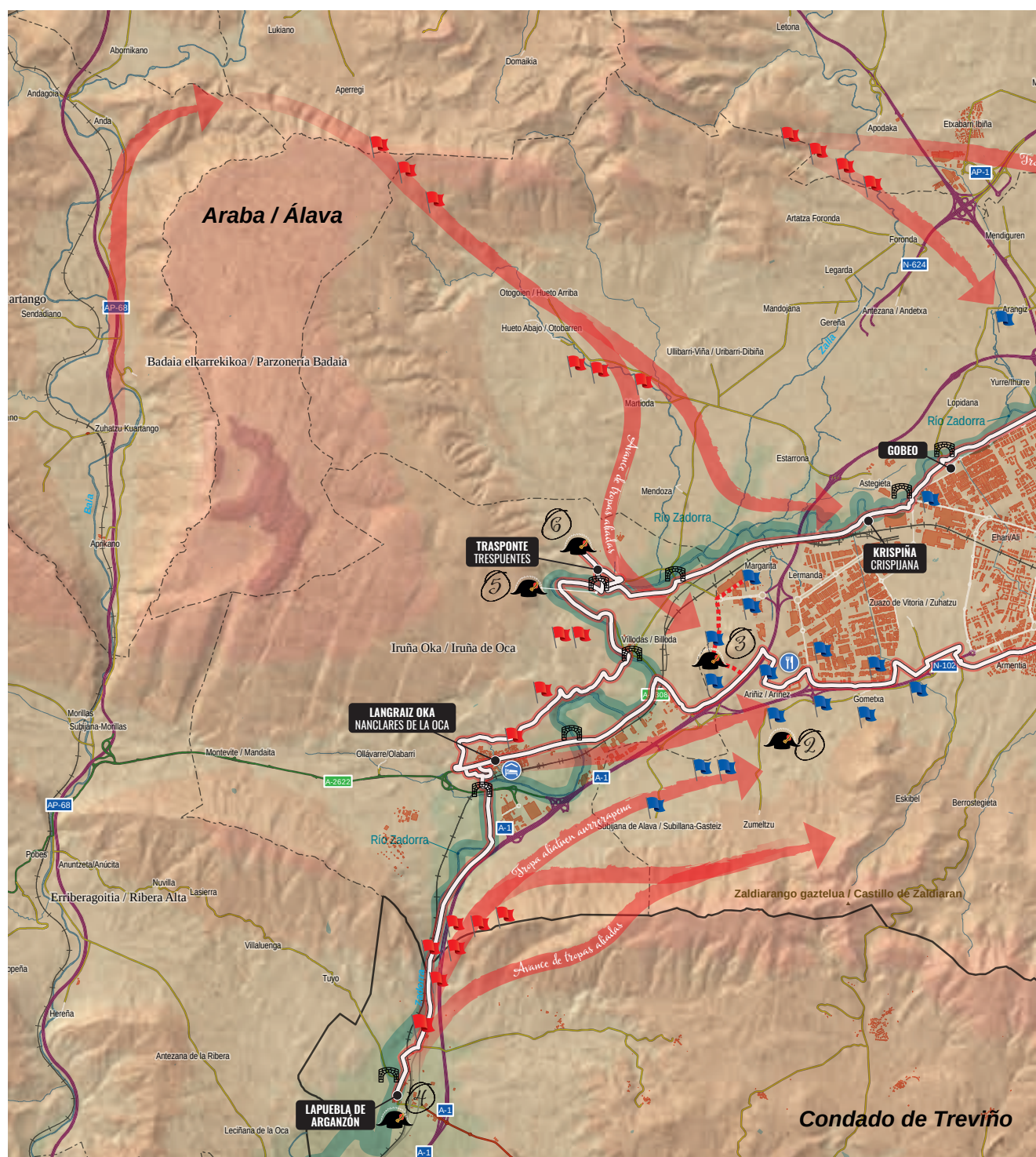


verano, con el objetivo de acercar al público el contexto histórico y cultural de la batalla.

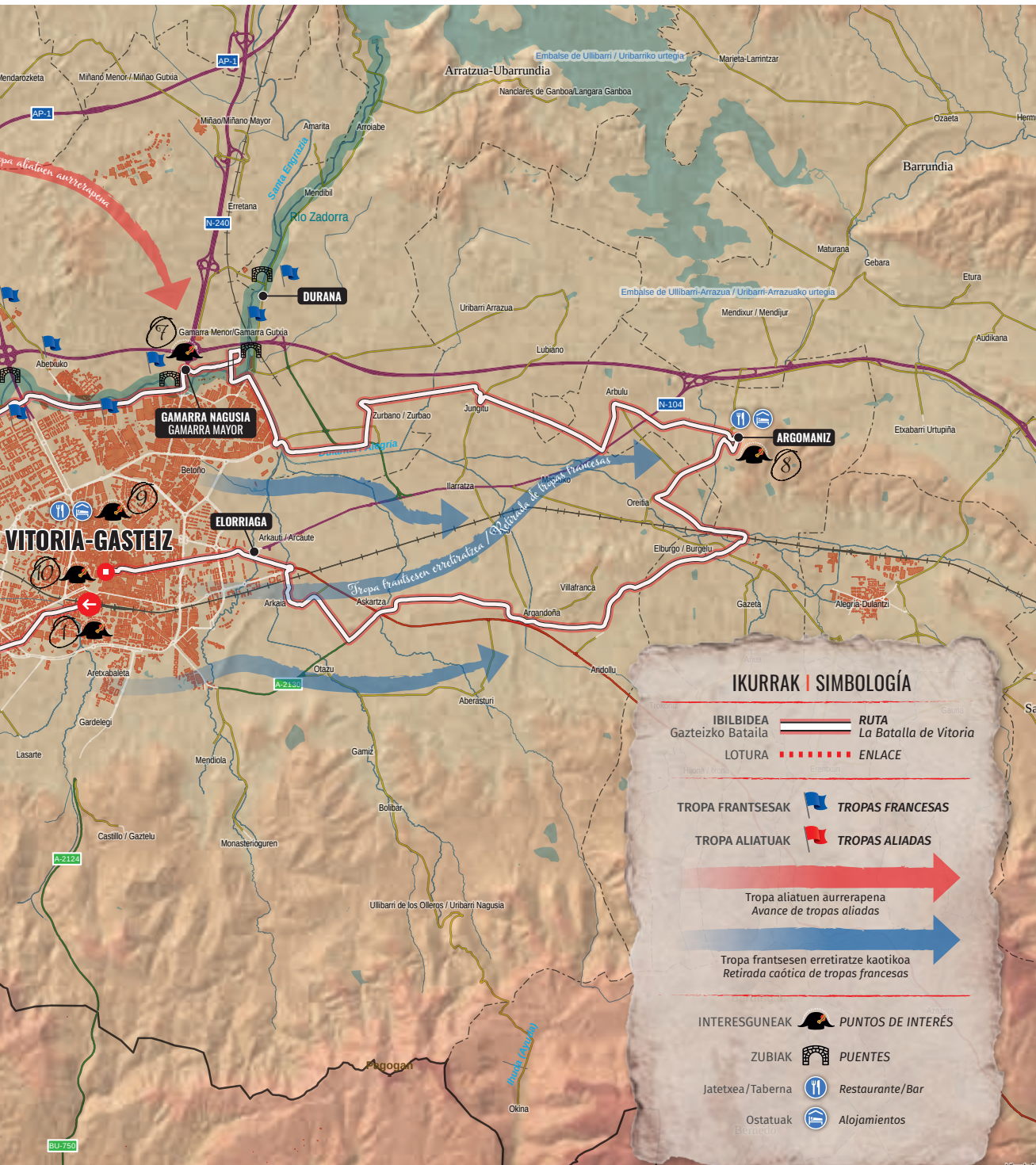
Durante la presentación, el alcalde Iruña de Oca destacó que esta nueva ruta que atraviesa el municipio “amplía la oferta de turismo sostenible de Iruña de Oca” y ha resaltado su importancia para el territorio y el municipio.

Por su parte, Javier Hurtado señaló que esta iniciativa “permite integrar patrimonio histórico, paisaje y movilidad sostenible en una experiencia turística completa, al tiempo que contribuye a dinamizar el entorno rural y a distribuir mejor los flujos de visitantes”.

La diputada foral Cristina González enmarcó esta nueva propuesta en una estrategia orientada a “consolidarnos como destino de calidad, sostenible y accesible; crecer en pernoctaciones y estancia media; y repartir los beneficios del turismo en todas las comarcas de Álava. Una estrategia que está dando resultado”.



La ruta discurre por los escenarios de la batalla de Vitoria.



Nanclares celebrará sus fiestas entre los días 13 y 16 de agosto

El verano alcanza su punto álgido en nuestra localidad y, como cada año, las calles de Nanclares de la Oca se prepararán a mediados de agosto para transformarse en el escenario de una de las celebraciones más vibrantes y esperadas.

La Comisión de Fiestas y la Junta Administrativa de Nanclares de la Oca han trabajado incansablemente para diseñar un programa que no solo honra nuestras tradiciones, sino que invita a vecinos y visitantes a crear recuerdos inolvidables. Por ello, nos proponen un plan irrechazable:

14 de Agosto: El día de los más pequeños

Ese día, los niños son los reyes de la fiesta con la **Bruja Txiki** como anfitriona de honor.

Será una jornada frenética de diversión que incluirá:

Hinchables para saltar sin parar.

Fiesta de la espuma, para refrescarse y reír a carcajadas.

Disco móvil, para que los futuros bailarines del pueblo demuestren sus dotes.

Y que deciros de la música!!!

Este año, la música no dará tregua. Hemos preparado una oferta ecléctica que recorre todos los estilos y gustos, con artistas llegados de todos los rincones de la península:



El toque estelar: El gran concierto de **Juanlu Montoya**, que promete poner a todo el pueblo a bailar.

Energía y ritmo: Contaremos con la presencia de **Leticia Sabater**.

El sonido ska-fusión de **La Regadera**.

Los sets vibrantes de **DJ Noex** y **Dj Mardrax**.

Y como no!, el **Rock&Roll** llegado desde Extremadura con **The Buzzos**.

Un homenaje a nuestros mayores:

No nos olvidamos de quienes han construido nuestra historia.

El grupo **Pan con Chile** será el encargado de amenizar las jornadas con una selección exquisita de boleros y cumbias, asegurando un ambiente de disfrute y nostalgia para los más veteranos.

La esencia de la fiesta: Nuestras Peñas

Las fiestas de Nanclares no serían lo mismo sin el corazón que le ponen nuestras Peñas. Son ellas las encargadas de que nadie se quede sentado,

organizando **juegos populares** y, por supuesto, deleitándonos con una gastronomía que es puro sabor :

“Desde la **paellada popular** hasta la mítica **morcillada** y el infaltable **chorizo a la sidra**, sin olvidarnos de refrescarnos con una rica **piña colada**.”

Este año, además, celebramos el **regreso de las vaquillas**, que volverán a ser el plato fuerte tras la **Comidas Popular**, reuniendo a los valientes y a los espectadores en la plaza.

Para despedir estas fiestas organizadas con todo el cariño y respeto hacia nuestro pueblo, culminaremos con la solemnidad de las **Santas Misas**, seguidas de un emocionante parque aventura para los más inquietos y, como broche de oro, una maravillosa **parrillada Argentina** que dejará a todos con un sabor de boca inmejorable.

Desde la Comisión de Fiestas y la Junta Administrativa de Nanclares de la Oca, os esperamos a todos. **¡Venid a disfrutar, a compartir y a vivir nuestras fiestas!**



EUSKARAZ KONTU KONTARI



Zientzia nonahi

I kasturte honetan 6. mailako ikasleok Zientzian murgildu gara buru-belarri. Bigarren hiruhilabeteen Inspira Steam proiektuan parte hartu genuen. Proiektu honetan zientzialari batzuk etorri ziren gelara eta 6 saioko tailer oso interesgarri eta dibertigarriak egin genituen. Helburuak STEAM (Zientzia, Teknologia, Ingenieritza, Artea eta Matematika) inguruko erreferente berriak ezagutzea eta esperimentuak egitea ziren. Oso ondo pasatu genuen!

Azken hiruhilabeteen Energia eta Elektrizitatea landu genituen. Ikasitakoa praktikara eramateko

zirkuito elektrikoak zituen asmakizunak sortu genituen. Hala, kartoia, kola, kableak, pilak... erabili, bonbilla eta motor bana funtzionatu behar zuten. Diseinua eta proiektua ikasleok pentsatu eta abian jarri genuen, STEAM inguruan ikasitakoa aplikatuz.

Hiruhilabetea amaitzeko, historian egondako STEAM erreferente femeninoak gogora ekartzeko eta euren ekarpenak gure bizitzan balioztatzeko, Figuras Ocultas pelikula ikusi genuen eta horren inguruko hausnarketa interesgarria aurrera eram genuen; feminismoa eta arrazismoa landuz.



**ZIENTZIALARI
APARTAK GARA!**



Orgullo contra la intolerancia

Los y las socialistas alavesas celebramos en junio, en Iruña de Oca, la tradicional Fiesta de las Agrupaciones de Álava. Un encuentro en el que han participado afiliados y simpatizantes socialistas de todo el territorio y en el que Michel Montes, nuestro alcalde y secretario general de la Agrupación local Evaristo Gordo destacó que "la transformación Iruña de Oca no es una casualidad; es el reflejo de las ideas socialistas que defienden la igualdad, el progreso y el bienestar de los vecinos, que apuestan por dar un impulso, entre otras cuestiones, a nuestro patrimonio natural y a una agenda cultural y deportiva viva durante todo el año". Iruña de Oca como ejemplo de buena gestión.

En un acto en el que el secretario general de los socialistas vascos, Eneko Andueza, resaltó que las y los socialistas vamos a seguir trabajando con determinación y energía en resolver las principales preocupaciones de la ciudadanía alavesa y vasca. "Los socialistas seguimos aquí, pese a quien le pese, con el ánimo intacto y con más ganas que nunca". El Secretario General del PSE-EE destacó, con orgullo, que "somos el primer partido fundado en Álava", desde que se constituyera la primera Agrupación Socialista de Vitoria en 1897. "Desde aquel lejano 1897 seguimos aquí con el mismo propósito de entonces de construir una sociedad más justa, luchar contra la desigualdad y mejorar el bienestar colectivo". Por su parte, el Secretario General del PSE-EE de Álava, Javier Hurtado, destacó que estamos comprometidos con el territorio "mientras otros están más pendientes de lo que ocurre en Madrid, de lo que se decide en Bizkaia o de sus propias batallas internas". "Nosotros tenemos muy claro cuál es nuestra prioridad: Álava. Nuestro compromiso es con este territorio y con las personas que viven en él".

Y como cada 28 de junio conmemoramos el Día Internacional del Orgullo LGTBI. Hacemos nuestra la consideración de que el Orgullo LGTBI debe seguir siendo, hoy más que nunca, una herramienta política contra la injusticia y la intolerancia y contra quienes pretenden silenciar, perseguir o recortar los derechos de las personas LGTBI. Compartimos que la diversidad no es una amenaza ni una excepción: es una realidad social y un valor colectivo que nos enriquece como sociedad. Reclamamos como necesario el apoyo institucional ya que el compromiso de los ayuntamientos y de otras instituciones es el reflejo del apoyo de toda la sociedad a las reivindicaciones del colectivo.

Intolerantziaren aurkako harrotasuna

Arabako sozialistok ekainean, Iruña Okan, Arabako Elkarte Jaia ospatu genuen. Bilera horretan lurralde osoko afiliatu eta jarraitzaile sozialistek hartu dute parte, eta Michel Montes alkateak eta Evaristo Gordo herriko elkarteko idazkari nagusiak nabarmendu zuenez, "Iruña Oka eraldatzea ez da kasualitate hutsa; herritarren berdintasuna, aurrerapena eta ongizatea defendatzen duten ideia sozialisten isla da, eta, besteak beste, gure natura-ondareari eta urte osoan bizirik egongo den kultura- eta kirol-agendari bultzada ematearen aldeko apustua egiten dute". Iruña Oka, kudeaketa onaren adibide gisa.

Ekitaldi horretan, Eneko Andueza euskal sozialisten idazkari nagusiak azpimarratu zuen sozialistok ausardiaz eta energiaz lan egiten jarraituko dugula Arabako eta Euskadiko herritarren kezka nagusiak konpontzeko. "Sozialistok hemen jarraitzen dugu, nahiz eta berak hala nahi izan, gogo biziz eta inoiz baino gogotsuago". PSE-EEko idazkari nagusiak harrotasunez nabarmendu zuen "Arabako sortutako lehen alderdia" garela, 1897an Gasteizko lehenengo Talde Sozialista eratu zenetik. "1897. urte urrun hartatik, hemen jarraitzen dugu, orduko helburu berarekin: gizarte justuago bat eraikitzea, desberdintasunaren aurka borrokatzea eta ongizate kolektiboa hobetzea". Bestalde, Arabako PSE-EEko idazkari nagusi Javier Hurtadok nabarmendu zuen lurraldearekin konprometituta gaudela, "beste batzuk, berriz, Madrilén gertatzen denaren, Bizkaian erabakitzen denaren edo beren barneko guduen zain dauden bitartean". "Guk oso argi daukagu zein den gure lehentasuna: Araba. Gure konpromisoa lurralde honekiko eta bertan bizi diren pertsonen kiko da".

Eta ekainaren 28an bezala, LGTBI Harrotasunaren Nazioarteko Eguna ospatzen dugu. Gure ustez, LGTBI harrotasunak, gaur egun, inoiz baino gehiago, tresna politikoa izaten jarraitu behar du bidegabekeriaren eta intolerantziaren aurka eta LGTBI pertsonen eskubideak isilarazi, jazarri edo murriztu nahi dituztenen aurka. Gure ustez, aniztasuna ez da mehatxu bat, ezta salbuespen bat ere: errealitate sozial bat da, eta balio kolektibo bat, gizarte gisa aberasten gaituena. Erakunde babesa eskatzen dugu, izan ere, udalen eta beste erakunde batzuen konpromisoa gizarte osoak kolektiboaren aldarrikapenei ematen dien babesaren isla da.

Humor con mucho de realidad

Este mes hemos decidido hacer algo diferente.

Podríamos volver a hablar de retrasos, de promesas incumplidas, de proyectos que nunca terminan de llegar, de obras que se anuncian muchas veces y se ven pocas, o de respuestas que empiezan a sonar demasiado conocidas.

También podríamos hablar de esos años en los que apenas se han visto inversiones importantes en el municipio y de cómo, ahora, parece que la solución pasa por gastar los ahorros acumulados, sin una estrategia clara para conseguir subvenciones que ayuden a financiar los proyectos.

Pero esta vez vamos a intentarlo de otra manera.

Porque a veces el humor explica mejor la realidad que cualquier discurso político. Y porque una cosa es el Ayuntamiento, que es de todos los vecinos y vecinas, y otra muy distinta quienes hoy tienen la responsabilidad de gobernarlo.

Así que no, no vamos a hablar de política municipal.

Bueno... quizá un poco sí.

Si algún chiste suena demasiado real, no es casualidad.

Y ahora sí: comienza el pleno del humor.

- **¿Sabéis cómo se llama el nuevo plan de vivienda?** “Fe y paciencia”.
- **En este municipio hay dos cosas difíciles de encontrar:** vivienda y una fecha concreta.
- **Nos prometieron vivienda para jóvenes.** Al ritmo actual, llegará justo a tiempo para sus hijos.
- **El plan de vivienda avanza tan despacio que ya no hablamos de jóvenes emancipados, sino de nietos esperando plaza.**
- **El alcalde anunció 700 viviendas.** De momento, las únicas que se han construido son las expectativas.
- **Llevamos años sin ver una vivienda nueva en Iruña de Oca.** Pero tranquilos: las 700 llegarán en algún momento. O eso dicen.
- **¿Qué significa para este gobierno “proyecto en fase avanzada”?** Que ya han encontrado dónde hacer la foto.
- **¿Sabéis que hay vecinos que ya no preguntan cuándo se va a arreglar algo?** Preguntan directamente si lo verán sus nietos.
- **Durante años no se han hecho grandes inversiones.** Ahora, eso sí, parece que hay prisa por gastar los ahorros.
- **¿Cuál es el nuevo plan económico municipal?** No pedir subvenciones, tirar de hucha y cruzar los dedos.
- **En Iruña de Oca hemos descubierto una nueva forma de financiación:** gastar los ahorros sin buscar subvenciones.
- **¿Sabéis qué pasa cuando no planificas inversiones durante años?** Que luego llamas “gestión” a fundirte los ahorros.
- **Algunos ayuntamientos buscan ayudas, subvenciones y financiación externa.** Aquí somos más de mirar la hucha y decir: “algo habrá”.
- **Invitación institucional del 50 aniversario del municipio:** el nombre más grande no era el del municipio.
- **¿Sabéis quién parecía el verdadero protagonista del 50 aniversario de Iruña de Oca?** Pista: no era Iruña de Oca.

- **En la invitación había Ayuntamiento, municipio, pueblos e historia...** pero el subrayado se lo llevó el alcalde.
- **Dicen que era un acto institucional del Ayuntamiento.** Menos mal que pusieron el nombre del alcalde en mayúsculas y subrayado, por si alguien se confundía.
- **Abre la piscina municipal.** Recomendable traer bañador... y calculadora.
- **¿Sabéis qué incluye la entrada de la piscina municipal?** Un baño... y una pequeña crisis financiera.
- **Este verano en Iruña de Oca no hace falta protector solar:** el precio de la piscina ya te deja helado.
- **La piscina municipal fomenta el deporte:** primero haces cardio mirando el precio, luego decides si entras.
- **¿Abono familiar de piscina?** Más tensión que elegir hipoteca.
- **Dicen que nadar es saludable.** En Iruña de Oca, pagar la entrada ya fortalece el corazón.
- **Nueva estrategia municipal contra las quejas vecinales:** esperar a que el vecino se canse.
- **¿En Iruña de Oca hay participación ciudadana?** Sí: te dejan opinar antes de decidir por ti.
- **¿Sabéis que el presupuesto municipal tiene dos partes?** Lo previsto... y lo que acaba pagando la hucha de ahorros.
- **En este municipio no hace falta reloj:** si empiezan las obras, sabes que llega el verano; si siguen, ya es Navidad.
- **El equipo de gobierno ha inventado el Wi-Fi político:** promete mucha cobertura, pero no llega donde hace falta.
- **¿Por qué algunos expedientes del Ayuntamiento nunca se pierden?** Porque llevan años exactamente en el mismo sitio.
- **Dicen que el equipo de gobierno trabaja 24 horas:** 8 prometiendo, 8 anunciando y 8 echando la culpa a otro.
- **El nuevo deporte municipal:** salto de excusas con obstáculos burocráticos.
- **¿Qué es un “proyecto en estudio”?** Una manera elegante de decir “ya veremos”.
- **¿Cuál es el deporte oficial del municipio?** Esperar la obra que iba a estar “lista en breve”.
- **Nuestro equipo de gobierno apuesta por el reciclaje:** la misma promesa cada año.
- **¿Cuál es el botón favorito de algunos concejales?** El “sí”, aunque todavía no sepan muy bien a qué.
- **En el pleno municipal han simplificado el procedimiento:** algunos ya vienen con el voto preinstalado.
- **¿Hay debate en el Ayuntamiento?** Sí: cinco minutos de explicación y luego unanimidad... de los de siempre.
- **Algunos grupos políticos tienen una habilidad increíble:** levantan la mano tan rápido que parece reflejo, no decisión.

Y hasta aquí esta sección de humor.

Esperamos que os hayáis reído un poco. Y si algún chiste os ha parecido demasiado real... quizá no era tan chiste.

Prometemos que esta sección ha tenido más planificación que algunas cosas del municipio.

Gobernar no es dejar pasar el tiempo

Durante los últimos años, desde EH Bildu hemos demostrado que sabemos anteponer los intereses de Iruña Oka a las diferencias partidistas. Por eso hemos apoyado los presupuestos municipales cuando hemos considerado que eran beneficiosos para nuestro pueblo, aun manteniéndonos en la oposición. Lo hemos hecho desde la responsabilidad, aportando propuestas, trabajando y tendiendo la mano.

Pero esa disposición tiene un límite.

Cada vez tenemos más la sensación de que el gobierno municipal del PSE gobierna con demasiada lentitud, con excesiva prudencia y, en demasiadas ocasiones, con miedo a tomar decisiones. Los asuntos importantes se eternizan, las propuestas quedan durante meses —o incluso años— encima de la mesa y, cuando finalmente llegan las respuestas, muchas veces ya es demasiado tarde.

La vivienda es probablemente el mejor ejemplo. Desde EH Bildu llevamos años insistiendo en la necesidad de una política municipal mucho más ambiciosa. Hemos realizado numerosas propuestas porque creemos que garantizar el acceso a la vivienda debe ser una prioridad absoluta. Sin embargo, seguimos encontrando frenos, dudas y falta de iniciativa. Resulta difícil comprender que el PSE gestione además la Consejería de Vivienda del Gobierno Vasco y que esa circunstancia apenas se traduzca en avances para nuestro municipio.

Seguimos pensando que fue un error no crear desde el inicio una sociedad urbanística municipal que permitiera coordinar de forma eficaz tanto las políticas de vivienda como el desarrollo de los polígonos industriales. Del mismo modo, creemos incomprensible que todavía no se hayan empezado a gestionar las parcelas municipales situadas detrás del colegio para garantizar, al menos, un bloque de vivienda cooperativa. Tampoco compartimos la decisión de promover mediante iniciativa privada las viviendas previstas sobre el nuevo centro de salud, porque todo apunta a que ese modelo terminará encareciendo unas viviendas que deberían ser accesibles.

Las carencias no se limitan a la vivienda. En materia medioambiental también observamos una preocupante falta de decisión. Han pasado años para poner en marcha un mapa del amianto. La ordenanza de ruidos continúa bloqueada

porque parece que nadie quiere enfrentarse a los intereses de las canteras. Mientras tanto, seguimos viendo cómo nuestro monte público arrastra las consecuencias de graves irregularidades urbanísticas sin que exista una respuesta política proporcionada a la gravedad de los hechos.

Nos preocupa profundamente esta manera de gobernar basada en esperar, aplazar y evitar conflictos. Creemos que la política municipal debe servir para afrontar los problemas, no para esquivarlos. Da la impresión de que se priorizan aquellas actuaciones que generan una rentabilidad electoral inmediata —fiestas, comidas populares y actos de cara a la galería— mientras las cuestiones realmente estratégicas continúan esperando.

Iruña Oka necesita un gobierno con más iniciativa, más valentía y más capacidad para tomar decisiones. Gobernar exige asumir riesgos cuando está en juego el interés general. Desde EH Bildu seguiremos siendo una oposición constructiva y responsable, pero también exigente. Porque creemos que nuestro municipio merece mucho más que una gestión basada en dejar pasar el tiempo.

Gobernatzea ez da denbora pasatzen uztea

Azken urteotan EH Bilduk arduraz jokatu du Iruña Okan. Oposizioan egon arren, udal aurrekontuak babestu ditugu herriaren interesak lehenetsiz eta gure proposamenak mahai gainean jarri. Baina jarrera horrek badu muga.

Uste dugu PSEk motel eta ausardia gutxirekin gobernatzen duela. Etxebizitzaren arloan aukera asko galdu dira: udal hirigintza-sozietatea sortu gabe jarraitzen dugu, ikastetxearen ondoko udal lursailak ez dira martxan jarri etxebizitza kooperatiboak egiteko, eta ez dugu egokitzat jotzen osasun-zentro berriaren gaineko etxebizitzak sustapen pribatuaren esku uztea. Ingurumenaren arloan ere egoera kezagarria da: amiantoaren mapa berandu heldu da, zaraten ordenantza blokeatuta dago eta udal mendiak arazo larriak izaten jarraitzen du.

Iruña Okak erabakiak hartuko dituen gobernua behar du, ez arazoak etengabe atzeratuko dituen. EH Bilduk lanean jarraituko du, proposamenak eginez eta udal gobernuari anbizio, ekimen eta ausardia handiagoa eskatuz.



Haceros la vida más fácil

Hacer la vida más fácil a los vecinos. Ese es nuestro propósito mes a mes. En el equipo del Partido Popular en Iruña de Oca escuchamos lo que necesitáis y ponemos en marcha las grandes y pequeñas iniciativas que pueden facilitaros vuestra vida diaria.

Nuestro gran propósito es que Iruña de Oca disponga de vivienda. Que deje de ser una preocupación para los jóvenes, para las familias. Seguiremos insistiendo para que el Ayuntamiento se ponga las pilas y active la construcción de cerca de 200 viviendas en los 18.000 m² junto al colegio José Miguel de Barandiaran. Puede urbanizar los terrenos, tiene suelo para construir, que no pierda ni un segundo. Y también que construya vivienda pública de alquiler asequible en Nanclares de la Oca. Que la gente tenga opciones, que les hagamos la vida más fácil, con menos quebraderos de cabeza para que puedan cumplir su sueño de vivir en nuestro municipio.

Y poner en marcha otras iniciativas más sencillas, pero no por ello menos importantes. Queremos un paso de cebra en la calle de la Estación, un punto con mucha afluencia que, sin paso de cebra, es muy peligroso. También queremos crear bicarriles para que las bicicletas y los patinetes circulen por ellos. Ambas iniciativas buscan mejorar la seguridad vial para todos.

Ante las altas temperaturas hemos creído conveniente solicitar que el frontón municipal se

convierta en refugio climático. Es decir, que se abra en horario amplio, con condiciones de uso y señalización cuando se decreta la alerta amarilla por calor extremo, ya que supone un riesgo para la salud, sobre todo, para las personas mayores, la infancia, los colectivos especialmente sensibles. Ampliando la opción también cuando se produzcan situaciones meteorológicas adversas. Pequeñas acciones que significan mucho.

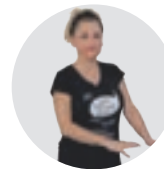
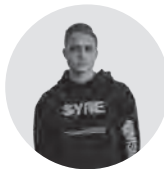
Otro hecho importante que vamos a llevar a cabo es poner en marcha ayudas para que los vecinos eliminen el amianto en Iruña de Oca, que las puedan solicitar y ejecutar este año. Además, las comunidades de propietarios también podrán beneficiarse. Todo un avance en esta materia.

Y al fin los grupos culturales saben con qué presupuesto van a contar para poder desarrollar sus proyectos y actividades. Son fundamentales para dar vida a nuestros pueblos y siempre contarán con nuestro apoyo.

Os haremos a todos la vida más fácil, es nuestra máxima en el Partido Popular de Iruña de Oca. ¡Buen verano a todos! Esperemos que hayáis disfrutado de las fiestas de Montevite y Trespuentes y ¡nos vemos en las próximas, las de Villodas!

Aquí nos tenéis irunaoca@ppalava.com





**Karry
Gil**

Cuidados del Cabello en Verano

Llega el verano, el calor, el tiempo de piscina, el sol... y nuestro cabello empieza a sufrir las consecuencias. En esta época conviene lavarse el cabello casi a diario para protegerlo de los efectos del calor, sudor, sal del mar y el cloro, que no solo perjudican al cabello, sino también al cuero cabelludo.

Debemos intentar tomar siempre el sol con la melena limpia y libre de productos como laca, espuma, geles, etc...

El verano es la época en la que los cabellos teñidos con mechas pierden brillo y suavidad, así que hay que prestarle más mimos y cuidados. Algunas recomendaciones:

- Usar gorros, pañuelos o sombreros para protegerlo.
- Usar filtros solares para el cabello.
- Usar champús sin sulfatos para no eliminar los aceites naturales del cabello.
- Acondicionar para retener la humedad y suavidad.
- Hidratar en profundidad con mascarillas.

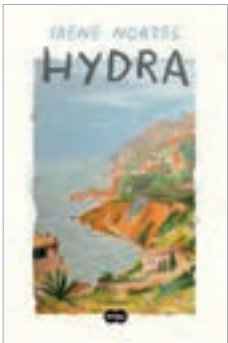
En Peluquería KGM llevamos 30 años cuidando y mimando el cabello de nuestros clientes, con tratamientos de bótox, hidratantes, nutritivos, células madre, Plex, aceite de Argán, etc... No dudes en venir a realizarte el que mejor se adapta a tu cabello y cuero cabelludo.



EN EL RECUERDO



LECTURA



HYDRA *de Irene Nortes*

Helena ha aprendido a vivir con el corazón en silencio. A sus veinticinco años tiene una vida perfecta, un trabajo estable en la empresa familiar, una rutina medida al milímetro y un futuro que, sobre el papel, no deja espacio al error. Pero por dentro algo en ella se está resquebrajando. El insomnio, la ansiedad y una sensación persistente de vacío empiezan a derrumbar el control que tanto se esfuerza en mantener.



LA RESPUESTA *de Juan Luis Arsuaga*

La respuesta es el libro en el que Juan Luis Arsuaga, después de décadas dedicadas a estudiar y descifrar nuestros orígenes, ofrece una mirada personal y rigurosa sobre lo que la evolución nos dice acerca de quiénes somos. Arsuaga recorre la historia de la humanidad no para enumerar especies o yacimientos, sino para enfrentarse a la pregunta que nos acompaña desde siempre: ¿qué somos y por qué estamos aquí?

**Ozain**
FISIOTERAPIA

**CENTRO DE FISIOTERAPIA EN
NANCLARES DE LA OCA**

**POLIDEPORTIVO ARRATE.
AVENIDA LANGRAIZ, Nº 1**

**CITA PREVIA POR WHATSAP O POR
TELEFONO**
636 13 86 59

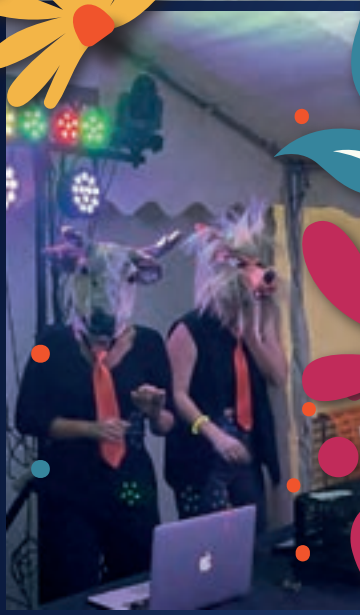
HORARIO

- X, J, V: DE 16:00 A 19:00
- S: DE 10:00 A 13:00

PRECIOS

- SOCIOS POLIDEPORTIVO 40 €
- NO SOCIOS 45 €

SESIONES DE 45-50 MINUTOS.



Trespuentes y Montevite celebraron sus fiestas patronales

